



Ausgewählte Fragen und Antworten zu pflanzenbasierter Ernährung

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Februar 2023

Herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), Godesberger Allee 136, 53175 Bonn, mit Förderung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

© 2023 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Wichtiger Hinweis

Die Erkenntnisse der Wissenschaft, speziell auch der Ernährungswissenschaft und der Medizin, unterliegen einem laufenden Wandel durch Forschung und klinische Erfahrungen. Autoren, Redaktion und Herausgeber haben die Inhalte des vorliegenden Werkes mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft und die Ratschläge sorgfältig erwogen, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist eine pflanzenbasierte bzw. pflanzenbetonte Ernährung?
2. Ist eine pflanzenbasierte Ernährung gleichzusetzen mit einer veganen Ernährung?
3. Ist eine pflanzenbasierte Ernährung besser für die Gesundheit als andere Ernährungsformen?
4. Ist eine pflanzenbasierte Ernährung umweltfreundlicher als andere Ernährungsformen?
5. Sind pflanzliche Milch- und Fleischalternativen im Rahmen einer pflanzenbasierten Ernährung nachhaltiger als die entsprechenden Lebensmittel tierischer Herkunft?

1. Was ist eine pflanzenbasierte bzw. pflanzenbetonte Ernährung?

Im Zusammenhang mit Nachhaltigkeit wird u. a. auf die Notwendigkeit der Umsetzung einer Ernährung mit einem überwiegenden Anteil an Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft hingewiesen¹. In der englischen Literatur wird hierfür der Begriff „*plant-based diet*“ verwendet, welcher im Deutschen sowohl mit pflanzenbasierte als auch mit pflanzenbetonte Ernährung übersetzt wird. Teilweise, z. B. in Dänemark, wird auch der Begriff „*plant-rich*“ verwendet. Gegenwärtig gibt es keine allgemeingültige Definition einer solchen Ernährungsweise bzw. eine Unterscheidung zwischen den beiden Begriffen; sie können synonym verwendet werden. Vielmehr umfasst der Begriff einer pflanzenbasierten Ernährung eine Reihe an verschiedenen Ernährungsformen.

Eine pflanzenbasierte Ernährung besteht zu einem großen Anteil aus Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft. Dabei ist nicht definiert, wie hoch dieser Anteil mindestens sein sollte. Eine Ernährung nach den [Empfehlungen der DGE](#) ist eine pflanzenbasierte Ernährung. Sie besteht zu einem überwiegenden Anteil aus pflanzlichen Lebensmitteln, wie Gemüse und Obst, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen. Diese Auswahl wird durch eine geringe Menge an Lebensmitteln tierischer Herkunft ergänzt. Für eine solche Ernährungsweise wird auch der Begriff flexitarische Ernährung verwendet. Außerdem zählen die mediterrane und die nordische Ernährung, die [Planetary Health Diet](#) sowie [vegetarische und vegane Ernährungsformen](#) zu pflanzenbasierter Ernährung.

¹ https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/ernaehrungsstrategie-eckpunkt Papier.pdf?__blob=publicationFile&v=4

2. Ist eine pflanzenbasierte Ernährung gleichzusetzen mit einer veganen Ernährung?

Nein. Auch wenn die Formulierung „*plant based diet*“ manchmal für vegane Ernährungsformen verwendet wird, ist dies nur eine mögliche Form der pflanzenbasierten Ernährung. Darüber hinaus zählen hierzu auch Ernährungsmuster, die neben dem hohen Anteil an Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft auch einen geringen Anteil an Lebensmitteln tierischer Herkunft enthalten (s. [Frage 1](#)).

3. Ist eine pflanzenbasierte Ernährung besser für die Gesundheit als andere Ernährungsformen?

Wie in [Frage 1](#) beschrieben, gibt es keine allgemeingültige Definition einer pflanzenbasierten Ernährung. Daher kann auch keine allgemeingültige Aussage über deren gesundheitsfördernde Wirkung getroffen werden. Prinzipiell sind Ernährungsweisen, die überwiegend Gemüse und Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte sowie Nüsse und pflanzliche Öle enthalten, reich an lebensnotwendigen Nährstoffen (nährstoffdicht), Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und ungesättigten Fettsäuren. Meist zeichnen sie sich durch weniger Energie, gesättigte Fettsäuren und Cholesterin aus als Ernährungsformen, die einen höheren Anteil tierischer Lebensmittel beinhalten. Die Evidenz aus Beobachtungsstudien zeigt, dass solche pflanzenbetonten Ernährungsweisen mit einem geringeren Risiko für Übergewicht und ernährungsmitbedingte Folgeerkrankungen wie Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden sind.

Eine pflanzenbasierte Ernährungsweise ist jedoch nicht automatisch gesundheitsfördernd. Auch diese ist von der Qualität der Lebensmittelauswahl abhängig. Stark verarbeitete pflanzliche Lebensmittel sind häufig reich an Fett, gesättigten Fettsäuren oder Zucker; diese sollten selten verzehrt werden. Werden vorwiegend stark verarbeitete, energiedichte und gleichzeitig nährstoffarme Lebensmittel verzehrt, hat eine solche pflanzenbasierte Ernährung keine gesundheitlichen Vorteile. Eine rein [pflanzliche \(vegane\) Ernährungsweise](#) kann ohne entsprechende Planung und Supplementierung fehlender essenzieller Nährstoffe ebenfalls zu Nährstoffdefiziten führen.

Grundsätzlich ist für jede gesundheitsfördernde Ernährungsweise wichtig, dass sie eine adäquate und bedarfsgerechte Versorgung mit Nährstoffen und Energie gewährleistet. Dies wird durch eine abwechslungsreiche und vielseitige Lebensmittelauswahl erleichtert.

4. Ist eine pflanzenbasierte Ernährung umweltfreundlicher als andere Ernährungsformen?

Die Erzeugung von Lebensmitteln tierischer Herkunft ist i. d. R. mit höherem Ressourceneinsatz (z. B. Futtermittel, Wasser, Landnutzung) und Umweltwirkungen (z. B. höhere Treibhausgasemissionen, Versauerung der Böden, Verlust von Biodiversität) verbunden als die von pflanzlichen Lebensmitteln. Daher ist eine Veränderung der aktuell in Deutschland üblichen Ernährung hin zu einer Ernährungsweise mit mehr pflanzlichen, möglichst wenig stark verarbeiteten und saisonalen Lebensmitteln mit einer Verringerung der Umweltauswirkungen verbunden. Neben der Erzeugung sind auch andere Bestandteile der Wertschöpfungskette, wie Verarbeitung, Lagerung, Transport und Verpackung, sowie Lebensmittelverschwendung zu beachten.

Die Produktion von Lebensmitteln tierischer Herkunft ist im derzeitigen Ausmaß eine enorme Belastung für den Planeten. Bei der Reduktion auf einen angemessenen Umfang können sie einen wertvollen Beitrag im Ernährungssystem liefern, indem Abfälle und für die Nahrungspflanzenproduktion unnutzbare Flächen für die Produktion tierischer Lebensmittel genutzt werden. Eine Reduktion des derzeitigen hohen Anteils von Lebensmitteln tierischer Herkunft in der Ernährung in Deutschland ist auch in Hinblick auf die [Zieldimension Tierwohl](#) für die Nachhaltigkeit positiv zu bewerten. Insbesondere, wenn zusätzlich eine bessere Haltung bei der Auswahl berücksichtigt wird.

5. Sind pflanzliche Milch- und Fleischalternativen im Rahmen einer pflanzenbasierten Ernährung nachhaltiger als die entsprechenden Lebensmittel tierischer Herkunft?

Pflanzliche Alternativprodukte zu Lebensmitteln tierischer Herkunft sind so vielfältig und unterschiedlich, dass ein einfacher Vergleich nicht möglich ist. Dabei sind sehr viele verschiedene Aspekte zu berücksichtigen, wie z. B. Nährstoffprofil und weitere Gesundheitswirkungen, Zusatzstoffe, Umweltwirkungen, Anbau im Herkunftsland, Herstellungsprozesse sowie Transport und Verpackung. Häufig sind nicht alle Informationen verfügbar, was den Vergleich zusätzlich erschwert.

Vor allem energie-, fett- und salz- oder zuckerreiche, stark verarbeitete Lebensmittel auf pflanzlicher Basis sind aus gesundheitlicher Sicht nicht empfehlenswerter als die tierischen Produkte, welche sie imitieren. Beide Varianten sollten sparsam und bewusst eingesetzt werden. Beim Ersatz von tierischen Lebensmitteln durch pflanzliche Alternativen sollte außerdem darauf geachtet werden, dass die Nährstoffe, die vor allem in den tierischen Lebensmitteln enthalten sind, durch andere Quellen zugeführt werden. Dies kann durch eine gezielte Auswahl an Lebensmitteln (z. B. calciumreiches Mineralwasser), mit Nährstoffen angereicherte Lebensmittel (z. B. Sojadrink mit Calcium, Jod und Riboflavin) oder Supplemente (z. B. Vitamin-B₁₂-Präparate) realisiert werden.

Eine **nachhaltigere pflanzenbasierte Ernährungsweise** besteht aus Gemüse und Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und pflanzlichen Ölen und kann durch Lebensmittel tierischer Herkunft ergänzt werden. Eine solche Ernährung kombiniert eine adäquate Nährstoffversorgung, gesundheitsfördernde Eigenschaften und eine optimale Nutzung des Landwirtschaftssystems. Stark verarbeitete pflanzliche Lebensmittel mit niedriger Nährstoff- und hoher Energiedichte sollten selten verzehrt werden. Für eine bedarfsgerechte, [rein pflanzliche Ernährungsweise](#) ist die adäquate Nährstoffzufuhr besonders zu beachten. Bei der Auswahl von Lebensmitteln im Rahmen einer nachhaltigeren Ernährungsweise sind zudem Aspekte der Regionalität und Saisonalität zu berücksichtigen sowie die Verschwendung von Lebensmitteln zu vermeiden.